

Tartu Ülikool
Psühholoogia Instituut

Elis Sarapuu

**ENESEHINNANGU SEOS MINA-KONTSEPTSIOONI JA
IDENTITEEDI SUHTES OLULISE AUTOBIOGRAAFILISE
MÄLESTUSEGA**

Seminaritöö

Juhendaja: Liisi Kõots-Ausmees

Läbiv pealkiri: Enesehinnang, mina-kontseptsioon ja autobiograafiline mälestus

Tartu 2015

Kokkuvõte

Enesehinnangu seosed mina-kontseptsiooni ja identiteedi suhtes olulise autobiograafilise mälestusega

Uurimustöös uuriti, kas ja milliste aspektide poolest erineb kõrge/madala enesehinnanguga inimeste mina-kontseptsioon ning identiteedi suhtes oluline "mina-määratlev" mälestus. Valimisse kuulus ($N=139$) indiviidi vanuses 17-52 eluaastat $M=25.6$ ($SD=7.5$). Uuritavatel paluti täita Twenty Statement Test (TST; Kuhn & McPartland, 1954); üldise enesehinnangu mõõtmiseks Rosenbergi enesehinnangu skaala (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) eestikeelne versioon (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000); kirja panna üks "mina-määratlev" mälestus (Self-Defining Memory Task; Moffitt & Singer, 1994; Singer & Moffitt, 1991-1992); märkida skaalal 0-10 kirjeldatud mälestuse valentsi ning intensiivsust nii mälestuse meenutamise/kirjeldamise kui ka selle sündmuse kogemise ajal minevikus. Viimaks hinnata skaalal 0-10, kuivõrd rahul inimene oma eluga üldiselt on.

Tulemustest selgus positiivne ja statistiliselt oluline seos üldise enesehinnangu ja positiivsete enesehinnanguliste väidete ($r=.24$; $p < 0.01$), negatiivsete enesehinnanguliste väidete ($r= -.49$; $p < 0.01$) ning eluga rahulolu vahel ($r=.55$; $p < 0.01$). Keskmise enesehinnanguga inimesed meenutasid rohkem positiivsemaid mälestusi kui madala ja kõrge enesehinnanguga inimesed, kuid ei leitud statistiliselt olulist seost erineva enesehinnangu määraga gruppide vahel ($F(2,136)= .579$, $p= .562$). Kõige paremini ennustasid enesehinnangut eluga rahulolu ($p < .001$) ja negatiivsed enesehinnangulised väited ($p < .001$)

Märksõnad: enesehinnang, mina-kontseptsioon, autobiograafiline mälestus, eluga rahulolu

Abstract

Self-esteem and its associations with self-concept and self-defining autobiographical memory

In the research it was examined whether and to which aspects the self-concept and self-defining memory differ among high/low self-esteem people. The sample consisted of ($N=139$) individuals with age range of 17-52 years $M=25.6$ ($SD=7.5$). Participants were asked to fill Twenty Statement Test (TST; Kuhn & McPartland, 1954); the Estonian version (Pullmann and Allik, 2000) of the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) to measure global self-esteem; to write down one self-defining memory (Self-Defining Memory Task; Moffitt & Singer, 1994; Singer & Moffitt, 1991-1992); indicate valence and intensity of that memory on a scale 0-10 when recalling/describing the memory as well as experiencing the event in the past. Finally evaluate on a scale 0-10 how satisfied a person is with his/her life in general.

The results revealed a positive and statistically important correlation between global self-esteem and positive self-evaluative statements ($r = .24$; $p < 0.01$), negative self-evaluative statements ($r = -.49$; $p < 0.01$) and life satisfaction ($r = .55$; $p < 0.01$). People with average self-esteem recalled more positive autobiographical memories compared to low and high self-esteem people, but a significant correlation between groups of different self-esteem score was not found ($F(2,136) = .58$, $p = .562$). The main predictors of self-esteem were life satisfaction ($p < .001$) and negative self-evaluative statements ($p < .001$).

Keywords: self-esteem, self-concept, autobiographical memory, life satisfaction

Sissejuhatus

”Kui me enesehinnang sõltub nii palju sellest, mida maailma meist mõtleb,
siis võime jätta märkamata selle maailma enda vaikselt,
kohati jõulise ja lausa dramaatilise muutumise”.

— Toomas Hendrik Ilves
(Eesti Vabariigi 93. aastapäeva kõne,
24. veebruar 2011)

Toomas Hendrik Ilves on Eesti Vabariigi 93. aastapäeva kõnes väga hästi tabanud enesehinnangu olemuse. Enesehinnang ongi arvatavasti mõiste, mida kõik teavad ja kasutavad, kuna see määrab selle, kuidas me ennast tunneme. Enesehinnang, nagu nimigi ütleb, on hinnanguline fenomen – indiviidi peetakse heaks selle alusel, kes ta on (iseloom, välimus, sotsiaalne identiteet, väärtus inimesena) ning mida ta teha suudab (Tafarodi, Marshall & Milne, 2003). Mitmed elukogemused ja tagasilöögid võivad panna meie enesehinnangu kõikuma, mistõttu ei aktsepteerita end sellisena, nagu ollakse. Nii on madalat enesehinnangut seostatud üldisemate kontseptsioonidega nagu emotsionaalne labiilsus ning madal sisemine kontrollikese, samal ajal on seos ka enesehinnangu ja õnnelikkuse vahel. Kõrge enesehinnanguga inimesed on märgatavalt õnnelikumad kui teised inimesed, muuhulgas on nad ka vähem depressiivsed, kas üldiselt või spetsiifiliselt stressirikaste ja traumaatiliste sündmuste vastuvõtlikkuse osas (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Campbell, Eisner & Riggs (2010) toovad välja, et enesehinnang on üks enim uuritud teemasid akadeemilise isiksuse ja sotsiaalpsühholoogia valdkondades. Ka Pullmann (2003) on tõstatanud küsimuse, kas enesehinnangul on mingit tähtsust ning kas sellel, kuidas inimene endasse suhtub, esineb märgatavaid tagajärgi.

Nii nagu enesehinnang, on ka mälu midagi, millest meie igapäevaelu sõltub, kuna oluline

on teada ja mäletada, kes me oleme, kes on inimesed meie ümber, mis on ohtlik, mis mitte. Holland & Kensinger (2010) toovad välja, et kasutades kõnekeeles terminit "mälu", ei tähenda see tavaliselt võimet tahtlikult meelde jätta seosetuid informatsioonikilde, vaid pigem võimet mäletada minevikusündmusi.

Ka Prebble, Addis & Tippet (2013) toovad oma artiklis välja inimeste tavapärase oletuse, et indiviidi tundmus sellest, kes ta on, on lähedaselt seotud mälestustega tema elust ning toovad paralleeli tuntud Hollywoodi klišeega, et esimene mure inimesel, kellest on saanud amneesiahaige, on küsimus: "Kes ma olen?".

Oma "minaga" on tihedalt seotud ka enesehinnang (e.g. Baumeister, 2005). Pullmann (2003) väidab, et ennast positiivsemalt hindavatel inimestel on selgem ja stabiilsem arusaam iseendast, kui seda on madalama enesehinnanguga inimestel.

Enesehinnang

Pullmann (2003) toob välja, et mitmed uurijad on enesehinnangut pidanud üheks peamiseks psühholoogilist heaolu säilitavaks teguriks, sealjuures ka olulisemaks isiksuse näitajaks.

Kõrge enesehinnang võib viidata täpsele, põhjendatud ning tasakaalustatud lugupidamisele oma väärtusest inimesena, tema edule ja kompetentsile, aga ka ülespuhutud, ülbele, suurustlevale ning alusetule ennasttäis üleolekule teiste inimeste suhtes. Samamoodi võib madal enesehinnang olla kas täpne ja põhjendatud arusaamine oma puudujääkidest inimesena või moondunud, isegi patoloogiline ebakindluse ning alaväärsuse tunne (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Enesehinnangut on uurimustes kasutatud nii ennustava muutujana (uuritud on, kas kõrge enesehinnanguga inimesed mõtlevad, tunnevad ja käituvad erinevamalt, kui madala enesehinnanguga inimesed), tulemina (uuritud on, kuidas teatud kogemused mõjutavad viisi, kuidas inimesed endast mõtlevad) ning vahendava muutujana (eeldatakse, et enesehinnangu vajadused motiveerivad mitmeid psühholoogilisi protsesse) (Brown, Dutton & Cook, 2001). Kõrge enesehinnanguga inimestel on märgatavalt suurem tõenäosus kogeda positiivset meeleolu

ning tunda ennast mitmetes valdkondades palju rahulolevamana võrreldes madala enesehinnanguga inimestega (Rey, Extremera & Pena, 2011).

Mina-kontseptsioon

Mina-kontseptsioon tähendab indiviidi uskumusi iseendast. Selle tekkeks on kõigepealt vaja õppida eristama enda keha ülejäänud maailmast (Baumeister, 2005).

Mina-kontseptsioonil, nagu ka teistel isiksuse dimensioonidel, on funktsioon mõjutada vastastikku bioloogilisi, arengulisi ja sotsiaalseid protsesse läbi elu. See omandatakse läbi interaktsiooni teiste inimestega ning seda muudetakse, kui lapsed ja täiskasvanud arendavad uusi kognitiivseid ja intellektuaalseid võimeid ning seisavad vastamisi uute sotsiaalsete nõudmistega ja protsessidega (Demo, 1992).

Gecas (1982) peab oluliseks eristada omavahel terminit "mina" ja "mina-kontseptsioon", milles "mina" viitab protsessile ning "mina-kontseptsioon" on selle refleksiivse tegevuse produkt. See on midagi, mis indiviidil on iseendast füüsilise, sotsiaalse, vaimse või moraalse inimesena.

"Mina-määratlev" autobiograafiline mälestus

Self-defining ehk "mina-määratlev" mälestus on autobiograafilise mälu spetsiifiline osa (Sutin, 2008). Singer & Blagov (2004) toovad välja, et "mina-määratlev" mälestus on emotsionaalselt intensiivne, ilmekas, korduvalt meenutatud, seotud teiste sarnaste mälestustega, põhineb isiksuse lahendamata konfliktidel ning kestval murel. Enamat kui lihtne episoodiline meenutus, sisaldab autobiograafiline mälestus palju mõtteid, emotsioone ja hinnanguid selle kohta, mis juhtus (Fivush, Habermans, Waters & Zaman, 2011).

Individid tulevad nende mälestuste juurde tagasi, mis on kui etalonid inimese elus, kuna need mälestused on kasulikud informatsiooniallkad sellest, mida inimene tahab või ei taha oma ellu. Ühtlasi puudutavad need mälestused sageli ajatuid teemasid (nt. konfliktid vanematega, isiklikud (eba) õnnestumised, etnilise, rassilise või soolise teadlikkuse hetked jne), mis kujundavad indiviidi unikaalse identiteedi tunde (Singer & Blagov, 2004).

Mina-kontseptsioon ja enesehinnang

Baumeister (2005) peab enesehinnangut mina-kontseptsiooni üheks olulisemaks osaks ning toob välja, et ükskõik, mis informatsioon oma ''mina'' kohta võib ühilduda mina-kontseptsiooni, kuid mõjutab enesehinnangut vaid juhul, kui see omandab teatud hinnangu.

Seejuures on kõrge enesehinnanguga inimestel positiivsed selgelt väljendunud uskumused oma ''minast'', madala enesehinnanguga indiviididel aga vastupidi, hästi defineeritud negatiivne nägemus iseendast (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley & Lehman, 1996). Madalama enesehinnanguga inimeste eneseteadlikkuse struktuurid on vähem selgelt defineeritud, vähem ajaliselt stabiilsed ning vähem sisemiselt kooskõlas (Campbell, 1990).

Ühtlasi viitab kõrge enesehinnang sellele, et inimene mõtleb endast hästi, sisaldades näiteks enesekindlust ning kohast tänutunnet oma tõeliste saavutuste ja võimekuse üle, samal ajal aga võib kõrge enesehinnanguga inimene olla ülbe, ennasttäis, egoistlik ning nartsistlik (Baumeister, 2005).

Identiteedi suhtes oluline (*self-defining*) autobiograafiline mälestus ja enesehinnang

Enesehinnang võib mõjutada varasema kogemuse meenutamist. Kõrgema enesehinnanguga inimesed võivad kalduda meenutama oma reaktsioone spetsiifiliste sündmuste suhtes end tähtsustaval viisil, madalama enesehinnanguga inimesed kas vähem tähtsustaval või end mustaval viisil. Kui madala enesehinnanguga inimesed aga meenutavad tundeid negatiivsemalt, kui nad tegelikult originaalselt kogesid, siis pigem tugevdavad need mälestused indiviidi nägemust iseendast, kui pakuvad abinõu (Christensen, Wood, Barrett, 2003).

Çili & Stopa (2014) leidsid oma hiljutises uurimuses, et positiivse sisuga autobiograafiline mälestus oli seotud positiivsemate enesele antavate hinnangutega.

Identiteedi suhtes oluline (*self-defining*) autobiograafiline mälestus ja mina-kontseptsioon

Mälu ning ''mina'' aspektid loovad kooskõlalise süsteemi, milles mälestused spetsiifilistest kogemustest kinnitavad ja toetavad indiviidi uskumusi ja teadmisi oma ''minast'' (Conway, 2005). Nii võib indiviididel olla episoodilisi mälestusi triviaalsetest sündmustest, kuid tõeliselt autobiograafilised on need, mis on omased ''minale'' (Sutin & Robins, 2008).

Autobiograafiline mälu on oluline personaalse identiteedi loomisel. Ka see, mida indiviid mäletab enda personaalsest minevikust ning see, kuidas meenutab varasemaid ''minasid'' ja episoodide, mõjutab tema praeguseid nägemusi iseendast (Wilson & Ross, 2003).

Eesmärk ja hüpoteesid

Töö eesmärgiks on uurida, kas ja milliste aspektide poolest erineb indiviidide enesehinnang, mina-kontseptsioon ning identiteedi suhtes oluline (*self-defining*) autobiograafiline mälestus.

Uuringu seisukohast lähtuvalt püstitati järgnevad hüpoteesid:

- H1: Kõrge enesehinnanguga indiviidid meenutavad rohkem positiivse sisuga mälestusi, madala enesehinnanguga inimesed meenutavad rohkem negatiivse sisuga mälestusi.
- H2: Enesehinnang on positiivselt seotud eluga rahulolu tasemega.
- H3: Kõrge enesehinnanguga indiviidid annavad enesekirjeldustes rohkem positiivseid väited, madala enesehinnanguga indiviidid aga rohkem negatiivseid väiteid.

Autor peab seminaritöö unikaalseks panuseks autobiograafilise mälestuse lisamist uurimusse, et leida selle seosed ka enesehinnanguga, kuna vähe on neid uurimusi, mis viimaste seost on käsitletud. Lisaks pole autorile teadaolevalt enesehinnangut, mina-kontseptsiooni ning *self-defining* ehk ''mina-määratlevat'' mälestust ühe uurimuse sees koos käsitletud.

Meetod

Valim

Uuritavate leidmisel kasutati mugavusvalimit (*convenience sampling*), kuna tegemist oli uurijale hõlpsalt kättesaadavate indiviidide populatsiooni uurimisega. Katseisikud osalesid uuringus vabatahtlikult ning viimased leiti sotsiaaltööstuse kaudu. Lisaks kaasati uurimusse psühholoogia eriala üliõpilasi Psühhomeetria ainekursuse raames, kes said vastutasuks aine läbimiseks vajalikke katsepunkte.

Valimi moodustas 139 inimest, kellest 119 (86 %) olid naised ja 20 (14 %) mehed. Osalenute vanus jäi vahemikku 17 kuni 52 eluaastat, keskmine vanus $M=26.4$ ($SD=7.4$) ning enim märgitud haridustase oli kõrgharidus omandamisel (43%).

Küsimustikud ja protseduur

Mina-kontseptsiooni mõõtmine. Mina-kontseptsiooni mõõtmiseks kasutati Kuhn'i & McPartland'i (1954) poolt väljatöötatud TST ehk Twenty Statement Test'i, mis on kavandatud mõõtma indiviidi mina-kontseptsiooni. Küsimustikus paluti uuritaval vabas vormis vastata kahekümnel korral küsimusele "Kes ma olen?" Uuritavad said end kirjeldada oma sõnadega (alustades nt. Mina olen...) ning selliselt, kuidas need talle hetkel meenuvad (vt. LISA 1).

TST vastuste kodeerimisel on varasemalt kasutatud mitmeid kodeerimismeetodeid. Kuhn & McPartland (1954) töötasid välja meetodi (*referential schemes*), mis eeldab, et vastused küsimusele "Kes ma olen?" viitavad mitmetele suhetele indiviidi ja objektiivse maailma vahel. Meetod koosneb neljast kategooriast:

A-kategooria (*väited füüsiliste karakteristikute kohta nagu vanus, elukoht jne*);

B-kategooria (*''mina'' identifitseeritakse seoses sotsiaalsete gruppide ja normidega*);

C-kategooria (*väited viitavad teatud käitumiste mustrile nagu hoiakud, väärtused ja vajadused*);

D-kategooria (*abstraktsed väited enese kohta, mis on irrelevantset sotsiaalsete tegevuste suhtes, nt. ''Mina olen maailmakodanik''*).

Grace & Cramer (2003) kasutasid oma uurimuses neljakategoorialist kodeerimissüsteemi: idiosentriline (*inimese hoiakuid, uskumusi ja isiksusejooni puudutavad väited*); suur grupp (*väited liikmessuhete kohta, demograafilised karakteristikud ning suured grupid, millega inimene tunneb end seotud olevat*); väike grupp (*sarnane suure grupi vastustele, kuid peab silmas väikest gruppi, millega inimene tajub seotust, nt. ''Mina olen õde''*); allotsentriline (*väited vastastikuset sõltuvusest, sõprussuhetest, vastutustundlikusest teiste ees ning sensitiivsus selle osas, kuidas teised tajuvad indiviidi ehk teiste inimeste vaatepunktist antavad hinnangud endale*).

Käesolevas töös kasutati kodeerimisel Kuhn'i (1960) poolt välja töötatud 5-kategoorialist kodeerimissüsteemi: sotsiaalsed grupid ja klassifikatsioonid (*social groups and classifications*); ideoloogilised uskumused (*ideological beliefs*); huvid (*interests*); ambitsioonid (*ambitions*) ning enesele antavad hinnangud (*self-evaluations*). Vastanute väidetest jagati enesehinnangulised väited viimase kategooria alla ning leiti positiivsete ja negatiivsete väidete skoorid, mida korreleeriti enesehinnangu skooridega. Töös kasutati just eelnevat kodeerimissüsteemi, kuna see sisaldab enesehinnangulist kategooriat, mis seega sobis kõige paremini kokku töö eesmärki silmas pidades.

Autobiograafiline mälestus. Uuritaval paluti kirja panna võimalikult detailselt (mis juhtus, kus ja millal, kuidas reageeriti jne) üks identiteedi suhtes oluline ''mina-määratlev'' autobiograafiline mälestus (Self-Defining Memory Task; Moffitt & Singer, 1994; Singer & Moffitt, 1991-1992), mis on talle personaalselt tähenduslik; olema selline, millele uuritav on mitmeid kordi mõelnud ning on endiselt oluline, ka ajal, mil ta seda uurimuse kontekstis meenutas (vt. LISA 1).

Kogetud sündmuse emotsionaalne sisu võib mõjutada viisi, kuidas toimunut mäletatakse

ning emotsioonid ja emotsionaalsed eesmärgid, mida kogetakse autobiograafilise "otsingu" ajal, võivad mõjutada informatsiooni, mida meenutatakse (Holland & Kensinger, 2010). Seda arvesse võttes paluti uuritavatel lisaks eelpool nimetatud mälestuse kirjeldamisele hinnata ka oma emotsionaalsust (valents ning intensiivsus) 10-pallisel skaalal nii mälestuse meenutamise/kirjeldamise kui ka selle sündmuse kogemise ajal minevikus (vt. LISA 1).

Enesehinnangu mõõtmine. Uuritavate üldise enesehinnangu mõõtmiseks kasutati Rosenbergi üldise enesehinnangu skaala (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) eestikeelset versiooni (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000), mis koosneb kümnest enesehinnangulisest väitest (*nt minus pole kuigi palju seda, mis mind rõõmustaks; mu oskused on sama head kui teistel inimestel jne*). Väidetest viis on positiivsed, ülejäänud viis negatiivsed. Skaala eestikeelse versiooni sisemise reliaabluse näitaja ($\alpha = .84$) näitab kõrget usaldusväärsust, mistõttu on skaala antud töös sobiv mõõtevahend. Töös lisati lisaks 10-le väitele, mis kuuluvad ERSES skaalasse, nende väidete lõppu ka üldine väide: *Mul on kõrge enesehinnang*, et vaadata, kas 10-väitelise skaala skoor läheb kokku selle üksikväitega (vt. LISA 1).

Üldise enesehinnangu taseme määramiseks paluti uuritavatel anda vastused 5-pallisel skaalal (1- vale/ei ole sugugi nõus.....5-õige/täiesti nõus). Skooride liitmisel negatiivsed väited kodeeriti pööratult ning saadi enesehinnangu indeks, mis võimaldab inimesi enesehinnangu skoori poolest eristada. Kõrgem skoor esindab kõrgemat ning madalam seevastu madalamat enesehinnangut.

Lisaks leiti ANOVA dispersioonianalüüsi jaoks enesehinnangu protsentiilide piirid 33.3 % ja 66 % juures, mis jagunesid vastavalt 36 ja 43 punkti, millest lähtuvalt jaotati osalejad kas madala (0-36 punkti), keskmise (37-42 punkti) või kõrge (43-50 punkti) enesehinnanguga gruppi, et teada saada, kas kõrgema enesehinnanguga inimesed meenutavad ja kirjeldavad oluliselt positiivsemat autobiograafilist mälestust kui madala enesehinnanguga inimesed.

Eluga rahuolu. Uuritavatel paluti hinnata 0-10 pallisel skaalal, kuivõrd rahul nad oma eluga üldiselt on (vt. LISA 1), et leida, kas madal enesehinnang on seotud madala eluga rahuolu tasemega.

Andmeanalüüs

Kõigepealt transporditi uurimusest saadud andmed programmi MS Excel, milles kodeeriti enesehinnangu skoorid (negatiivsed väited kodeeriti pööratult) ning leiti mina-kontseptsiooni positiivsete ja negatiivsete enesehinnanguliste väidete absoluutarvud.

Kogutud andmete statistiliseks analüüsiks kasutati SPSS 19 (IBM) andmetöötlusprogrammi. Analüüsimiseks kasutati kirjeldavaid statistikuid, Pearsoni korrelatsioonanalüüsi tunnustevaheliste seoste leidmiseks, ühefaktorilist ANOVA dispersioonanalüüsi selgitamiseks, kas kõrgema enesehinnanguga inimesed kirjeldavad oluliselt positiivsemat autobiograafilist mälestust kui madala enesehinnanguga inimesed ning mitmest regressioonanalüüsi, et leida, mis tunnused ennustavad enesehinnangut kõige tugevamalt.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Kirjeldav statistika tunnuste kohta on välja toodud Tabelis 1.

Tabel 1. Kirjeldav statistika tunnuste kohta.

Tunnused	Keskmine	Standardhälve	Miimum	Maksimum
Üldine enesehinnang	38.26	8.49	12	50
Eluga rahulolu	7.42	1.69	1	10
Positiivsed enesehinnangulised väited	9.19	4.93	0	19
Negatiivsed enesehinnangulised väited	2.99	2.96	0	16
AM-valents 1	6.53	2.89	1	10
AM-intensiivsus 1	7.22	2.26	1	10
AM-valents 2	6.55	3.68	1	10
AM-intensiivsus 2	8.40	2.56	1	10

Märkus: AM-valents 1 - autobiograafiliste mälestuse keskmine valents mälestuse meenutamise/kirjeldamise ajal; AM-intensiivsus 1 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus selle meenutamise/kirjeldamise ajal; AM-valents 2 – autobiograafilise mälestuse keskmine valents mälestuse kogemise ajal minevikus ning AM-intensiivsus 2 – autobiograafilise mälestuse intensiivsus selle kogemise ajal minevikus.

Seosed muutujate vahel

Seoste uurimiseks viidi läbi Pearsoni korrelatsioonanalüüs, mille tunnustevahelised seosed on välja toodud Tabelis 2.

Tabel 2.

Pearsoni korrelatsioonid üldise enesehinnangu, positiivsete ja negatiivsete enesehinnanguliste väidete, autobiograafilise mälestuse valentsi ja eluga rahulolu vahel.

Tunnused	Üldine enesehinnang	Positiivsed väited	Negatiivsed väited	AM- valents 2	Eluga rahulolu
Üldine Enesehinnang	1	.24**	-.49**	.11	.55**
Positiivsed väited	.24**	1	-.15	-.26**	.15
Negatiivsed väited	-.49**	-.15	1	-.11	-.49**
AM-valents 2	.11	.26**	-.11	1	.15
Eluga rahulolu	.55**	.15	-.49**	.15	1

Märkus: AM-valents 2 – autobiograafilise mälestuse keskmine valents mälestuse kogemise ajal minevikus

** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

Lisaks kontrolliti, kas indiviidi üldise 10-väitelise skaala enesehinnangu skoor läheb kokku üksikväitega: *Mul on kõrge enesehinnang*, millest tulenes positiivne ja statistiliselt oluline seos ($r=.69$; $p < 0.01$).

Leiti enesehinnangu protsentiilide piirid 33.3 % ja 66 % juures, mis jagunesid vastavalt 36 ja 43 punkti, millest lähtuvalt jaotati osalejad enesehinnangu skooride poolest kolme gruppi (1. grupp - madala enesehinnanguga individid, kelle enesehinnangu skoor jäi seega vahemikku 0-36 punkti; 2. grupp - keskmise enesehinnanguga inimesed skooriga vahemikus 37-42 punkti ning 3. grupp - kõrge enesehinnanguga inimesed skooriga vahemikus 43-50 punkti).

Seejärel viidi dispersioonianalüüs ANOVA, milles võrreldi kolme grupi keskmisi hinnanguid minevikus kogetud autobiograafilisele mälestusele antud valentsi määraga $M=6.55$ ($SD=3.68$), selgitamaks, kas kõrgema enesehinnanguga inimesed meenutavad ja kirjeldavad oluliselt positiivsemat autobiograafilist mälestust kui madala enesehinnanguga inimesed. Esimeses grupis oli 52 vastanut ning keskmine valents autobiograafilisele mälestusele oli $M=6.13$ ($SD=3.82$), teises grupis oli 33 osalejat, $M=6.97$ ($SD=3.64$) ning kolmandas grupis 54 osalejat, $M=6.69$ ($SD= 3.59$), seega ilmnes, et keskmise enesehinnanguga (37-42 punkti) individid meenutasid rohkem positiivsemaid mälestusi kui madala või kõrge enesehinnanguga inimesed.

ANOVA analüüs aga näitas, et ei esinenud statistiliselt olulist erinevust kolme grupi keskmiste vahel ($F(2,136)=.58$, $p=.562$). Lisaks võrreldi kolme grupi keskmisi hinnanguid autobiograafilisele mälestusele antud hetke-valentsi määraga $M= 6.53$ ($SD=2.89$). Esimese grupi keskmine valentsi määr $M=5.77$ ($SD=3.18$), teine grupp $M=7.03$ ($SD=2.47$), kolmas grupp $M=6.94$ ($SD=2.72$), millest ilmnes samamoodi, et keskmise enesehinnanguga individid pidasid mälestust selle kirjeldamise hetkel positiivsemaks kui madala või kõrge enesehinnanguga individid, kuid ANOVA analüüs ei näidanud statistiliselt olulist seost kolme grupi vahel ($F(2,136)= 2.94$, $p= .056$).

Läbi viidi ka mitmene regressioonanalüüs (Tabel 3), et leida, mis tunnused ennustavad enesehinnangut kõige tugevamalt. Mudelisse lisati positiivsed ja negatiivsed enesehinnangulised väited, hetke valents autobiograafilisele mälestusele kui ka minevikus kogetud sündmusele ning eluga rahulolu. Regressioonanalüüs näitas statistilist olulisust sõltuva muutuja (ehk enesehinnangu) ennustamisel ($p < .001$).

Tabel 3.

Regressioonanalüüs enesehinnangut ennustavate tunnuste kohta.

Tunnused	Beeta (β)	Olulisustõenäosus (p)
Positiivsed väited	.13	.064
Negatiivsed väited	-.28	.000
AM-valents 1	.18	.099
AM-valents 2	-.15	.158
Eluga rahulolu	.36	.000

Märkus: $R^2 = .404$ ($p < .001$)

AM-valents 1 - autobiograafiliste mälestuse keskmine valents mälestuse meenutamise/kirjeldamise ajal; AM-valents 2 – autobiograafilise mälestuse keskmine valents mälestuse kogemise ajal minevikus

Analüüsist ilmnes, et kõige paremini ennustavad enesehinnangut eluga rahulolu ($p < .001$) ning negatiivsed enesehinnangulised väited ($p < .001$), muuhulgas näitas regressioonanalüüs, et tunnused (prediktorid) seletavad ära 40.4% enesehinnangu variatiivsusest ($R^2 = .404$ ($p < .001$))

Arutelu

Käesolev töö keskendus indiviidi enesehinnangu, mina-kontseptsiooni ning autobiograafilise mälestuse uurimisele. Uurimus on oluline, kuna tulemused aitavad selgitada, kuivõrd ühtib inimese enesehinnang tema nägemusega iseendast, kas kõrgema enesehinnanguga inimesed meenutavad ja hoiavad alal positiivsemaid mälestusi ning kas enesehinnang mõjutab eluga rahulolu.

Töö alguses eeldasin, et kõrge enesehinnanguga inimesed hoiavad alal tunduvalt positiivsemaid mälestusi, võrreldes madala enesehinnanguga inimestega ning selles osas esimene püstitatud hüpotees leidis ka kinnitust, kuid kirjeldatud autobiograafilist mälestust pidasid kõige positiivsemaks hoopis keskmise enesehinnanguga individid, kuigi statistiliselt olulist seost siiski ei ilmnenud. Christensen, Wood & Barrett (2003) toovad oma artiklis välja, et enesehinnang mõjutab indiviidi mälu tema personaalse kogemuse kohta, kuid leidsid samuti oma uurimuses, et üldine enesehinnang ei ennustanud kalduvust väljendada negatiivset emotsionaalsust, mis kinnitab ühtlasi ka käesolevast uurimusest ilmnenud tulemust.

Teine hüpotees, mis eeldas, et enesehinnang on positiivselt seotud eluga rahulolu tasemega, leidis aga kinnitust, kuna tunnuste vahel leiti positiivne ja statistiliselt oluline seos. Ka Rey, Extremera & Pena (2011) leidsid oma uurimuses enesehinnangu ja eluga rahuolu vahel positiivse ja statistiliselt olulise seose. Ühtlasi oli nende uuringu tulemus vastavuses eelmiste uurimustega, mis kinnitavad, et enesehinnangul on positiivne efekt vahepealse muutujana eluga rahulolu ja heaolu indikaatoritele. Tulemus on oluline teadmine, kuna tegeldes indiviidi madala enesehinnanguga, võib seega paraneda ka inimese eluga rahulolu, mis aitaks inimese elukvaliteeti tunduvalt parandada.

Kolmas püstitatud hüpotees, et kõrge enesehinnanguga individid annavad enesekirjeldustes rohkem positiivseid väited, madala enesehinnanguga individid aga rohkem negatiivseid väited, leidis osaliselt kinnitust. Regressioonanalüüs näitas, et positiivsete väidete hulk ei olnud statistiliselt oluline, samal ajal kui negatiivsete väidete hulk oli statistiliselt oluline. Selline tulemus on aga huvitav, et enesehinnang oli tugevamalt seotud just negatiivsete enesehinnanguliste väidetega ning nõrgemalt positiivsete enesehinnanguliste väidetega. Põhjus võib peituda selles, et madala enesehinnanguga individid defineerivad end pigem läbi enesele

antavate negatiivsete hinnangute, kuid kõrgema enesehinnanguga inimesed defineerivad end rohkem läbi rollide kui positiivsete enesehinnanguliste väidete, mistõttu ei pruugi ilmnedagi niivõrd suur statistiline olulisus. Tafarodi, Marshall & Milne (2003) toovad aga välja, et need ideaalid, millega me end võrdleme, võivad sarnaselt olla esindatud ja seotud enesehinnanguga erinevatel indiviididel selliselt, et positiivne sisu ei ole kättesaadav ning seda ei kodeerita ülekaalukalt nende poolt, kes näevad end rahulolevana. Sarnase tulemuse leidsid oma uuringutes ka Brown, Dutton & Cook (2001), kes väidavad, et kõrge enesehinnanguga inimesed leiavad, et on kergem taastada oma eneseväärikuse tunnet pigem eitades, et nad omavad negatiivseid iseloomuomadusi, kui väites, et nad omavad positiivseid omadusi. Eelpool toodud uurimustest võib seega järeldada, et kõrge enesehinnanguga indiviididel pole tarvidust defineerida end läbi positiivsete enesehinnanguliste väidete ning ühtlasi kinnitavad ka käesolevast uurimusest ilmnenu mõnevõrra üllatavat tulemust.

Kuna uuringu peamine tulemus, millest ilmnis statistiliselt oluline seos enesehinnangu ja negatiivsete enesehinnanguliste väidete vahel, tuleks enesehinnangu muutmiseks psühholoogidel tegeleda esmajärjekorras inimeste negatiivsete uskumustega enda kohta.

Limiteeringud

Käesoleva uurimuse puudusena näeb autor seda, et uuritavatel paluti meenutada ning kirjeldada vaid üht "mina-määratlevat" mälestust. Põhjus peitub küsimuses, kas meenutades/kirjeldades positiivse sisuga mälestust, meenutaks uuritav positiivse sisuga mälestust ka teiste mälestuste puhul, eelkõige eeldades, et kuna inimese autobiograafiline mälestus on seotud teiste sarnaste mälestustega, peaks positiivne sisu avalduma kõikides kirjeldatud mälestustes. Lisaks peab autor uurimuse limiteeringuna seda, et valimi sooline tasakaal on paigast ära, mistõttu on naiste tulemustes variatiivsus tunduvalt suurem. Ühtlasi on alust arvata, et need 20 meest, kes nõustusid uuringus osalema, erinevad ülejäänud meestest. Autor näeb uurimuse puudusena ka võrdlemisi väikest valimit, mis pole seetõttu representatiivne ning keeruliseks osutub tulemuste üldistamine kogu populatsioonile.

Kirjandus

Baumeister, R. F (2005). Self-Concept, Self-Esteem, and Identity. *Personality: Contemporary Theory and Research*, 3, 246-280.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.

Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15 (5), 615-631.

Campbell, J. D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 538-549.

Campbell, R. L., Eisner, S., & Riggs, N. (2010). Sources of self-esteem: From theory to measurement and back again. *New Ideas in Psychology*, 28, 338-349.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 141-156.

Christensen, T. C., Wood, J. V., & Barrett, L. F. (2003). Remembering Everyday Experience Through the Prism of Self-Esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29 (1), 51 – 62.

Çili, S., & Stopa, L. (2014). The retrieval of self-defining memories is associated with the activation of specific working selves. *Memory*, 1-21.

Conway, M. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.

Demo, D. H. (1992). The Self-Concept Over Time: Research Issues and Directions. *Annual Review of Sociology*, 18, 303-326.

Fivush, R., Habermas, T., Waters, T. E. A., & Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: Intersections of culture, narratives and identity. *International Journal of Psychology*, 46 (5), 321-345.

- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33.
- Grace, S. L., & Cramer, K. L. (2003). The Elusive Nature of Self-Measurement: The Self-Construal Scale Versus the Twenty Statements Test. *The Journal of Social Psychology*, 143 (5), 649-668.
- Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). Emotion And Autobiographical Memory. *Physics of Life Reviews*, 7 (1), 88-131.
- Kuhn, M. H. (1960). Self-Attitudes by Age, Sex and Professional Training. *Sociological Quarterly*, 1 (1), 39-55.
- Kuhn, M. H., & McParland, T. S. (1954). An Empirical Investigation of Self-Attitudes. *American Sociological Review*, 19 (1), 68-76.
- Moffitt, K. H., & Singer, J. A. (1994). Continuity in the Life Story: Self-Defining Memories, Affect, and Approach/Avoidance Personal Strivings. *Journal of Personality*, 62 (1), 21-43.
- Prebble, S. C., Addis, D. R., & Tippett, L. J. (2013). Autobiographical Memory and Sense of Self. *Psychological Bulletin*, 139 (4), 815-840.
- Pullmann, H. (2003). Enesehinnang. Rmt. Allik, J. jt (Toim.). *Isiksuse psühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 193-223.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability, and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent child*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20 (2), 227-234.
- Singer, J. A., & Blagov, P. (2004). The Integrative Function of Narrative Processing: Autobiographical Memory, Self-Defining Memories, and the Life Story of Identity. In D. Beike, J. Lampinen, and D. Behrend (Eds.). *The self and memory*, 117-138. New York, NY: The Psychology Press.

Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991-1992). An Experimental Investigation of Specificity and Generality in Memory Narratives. *Imagination, Cognition and Personality*, 11 (3), 233-257.

Sutin, A. R. (2008). Autobiographical memory as a dynamic process: Autobiographical memory mediates basic tendencies and characteristic adaptations. *Journal of Research in Personality*, 42, 1060-1066. Brief Report.

Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2008). When the "I" Looks at the "Me": Autobiographical Memory, Visual Perspective, and the Self. *Consciousness and Cognition*, 17 (4), 1386-1397.

Tafarodi, R. W., Marshall, T. C., & Milne, A. B. (2003). Self-Esteem and Memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 29-45.

Wilson, A., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11 (2), 137-149.

LISA 1. Küsimustike instruksioonid.

Q. 1.1.

TST (Twenty Statement Test; Kuhn and McPartland, 1954).

Sinu ees on 20 nummerdatud tühja rida. Palun kirjuta igale reale üks vastus küsimusele "Kes ma olen?" Vastates mõtle nii, nagu annaksid vastuseid iseendale, mitte teistele. Kirjuta vastused selliselt, nagu need Sulle hetkel meenuvad. Võid alustada lausega: Mina olen ...

1 _____

2 _____

3 _____

.....

Q. 1.2.

Enesehinnang (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965; eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000)

Sulle esitatakse 11 erinevat väidet. Palun loe iga väidet tähelepanelikult ja kirjuta, kuivõrd õigeks ja enda puhul kehtivaks esitatud väidet pead.

Märgi "5" kui väide on Sinu arvates õige/täiesti nõus

Märgi "4" kui väide on Sinu arvates peaaegu õige/üldiselt nõus

Märgi "3" kui Sul on selle väite kohta raske öelda

Märgi "2" kui väide on Sinu arvates peaaegu vale/ei ole nõus

Märgi "1" kui väide on Sinu arvates vale/ei ole sugugi nõus

Vastustes oodatakse nende väidete kohta just Sinu arvamust, püüa vastused enda ja oma arvamuse kohta anda nii täpselt kui võimalik.

Loe iga väide hoolikalt läbi ja vali sobiv vastus. Vasta kindlasti kõigile väidetele. Kui soovid oma vastust muuta, tee seda loetavalt.

1 2 3 4 5

Suhtun endasse hästi

Mu oskused on sama head kui teistel inimestel

On olukordi, kus ma mõtlen, et minus pole midagi head

Mulle tundub, et mu elul pole mingit mõtet

Olen endaga üldiselt rahul

Minus pole kuigi palju seda, mis mind rõõmustaks

Arvan, et olen igati lugupeetud inimene, vähemalt võrdsel määral teistega

Kõike kokku võttes kaldun tundma, et ma olen äpardunud

Mul on palju häid omadusi

Tahaksin, et mul oleks rohkem eneseaustust

Mul on kõrge enesehinnang

Q.1.3.

Autobiograafiline mälestus (Moffitt & Singer, 1994; Singer & Moffitt, 1991-1992)

Palun kirjelda üht mälestust, mis on Sulle personaalselt tähenduslik. See võib olla kas positiivne või negatiivne, kuid peaks edasi andma kõige olulisema kogemuse, mis Sul seni on olnud. See kogemus peaks olema aidanud Sul mõista, kes Sa oled ning kuidas on see seotud Sinu praeguse identiteediga.

See võib olla mälestus mis tahes kogemusest, kuid see peaks olema selline, millele oled mitmeid kordi mõelnud ning on Sinu jaoks endiselt oluline, ka praegu, mil Sa seda meenutad. Palun kirjelda mälestust detailselt: mis juhtus, kus ja millal, kellega Sa koos olid (kui olid) ning kuidas Sa end tundsid või reageerisid.

Q.1.4.

Palun anna hinnang skaalal 0-10, mis Sinu arvates kõige paremini esitatud küsimusega sobib. Vastamisel tugine palun eelnevalt kirjeldatud mälestusele!

Palun jälgi küsimuse sõnastust!

0 tähendab väga negatiivsete ja 10 väga positiivsete tunnete esinemist, 5 seevastu nii positiivseid kui negatiivseid tundeid;

0 tähendab, et esinesid väga väheintensiivsed ja 10, et väga tugevad tunded.

Millise värvinguga tunded Sind valdasid nüüd, selle mälestuse kirjeldamise ajal?

Kui tugevad/intensiivsed tunded Sind valdasid nüüd, selle mälestuse kirjeldamise ajal?

Millise värvinguga tunded Sind valdasid ajal, mil Sa seda sündmust kogesid?

Kui tugevad/intensiivsed tunded Sind valdasid ajal, mil Sa seda sündmust kogesid?

Q. 1.5.

Kõike kokku võttes, kuivõrd rahul Sa oma eluga üldiselt oled?

0 - üldse mitte rahul 10 - väga rahul

Tänuõnad

Käesoleva seminaritöö valmimisele kaasaaitamisel tänan oma juhendajat Liisi Kõõts-Ausmeest, kelle alati kiire reageerimine, põhjalikud ja asjalikud nõuanded ning mõistev ja soe suhtumine on tõsiselt tänuväärt. Aitäh!

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

/Elis Sarapuu/